https://www.tu-kultura.pl/strona-literatury/marta-moldovan-cywinska-moje-slodkie-inner-child-3468/

Moje słodkie Inner Child

Relacja z Inner child jest jedną z najtrudniejszych, nie można bowiem samym sobą zaopiekować się z właściwą tkliwością i troską, jeśli z ran – mimo upływu czasu - nadal sączy się krew. Ten proces integrujący ma nas utwierdzić w przekonaniu, że wewnętrzne dziecko czuje się bezpieczne, a dorosły odzyskuje zdolność do bytowania z nie tylko innymi, lecz i z samym sobą. Nie mam potrzeby całkowitego re-parentingu wobec siebie samej, pamięć genetyczna jest bardziej złożona niż pamięć emocjonalna – w tym badania nad traumą dziedziczoną. Psychologia ściga się z filozofią (słynny „Caucase race") pośród innych pasji. Może częściowy re-parenting byłby dobrym doświadczeniem, ale tylko doświadczeniem a nie budulcem, bo gdy się kilka razy było na granicy życia i śmierci zmienia się wszelka perspektywa poznawcza. Wiele lat temu koncepcja oswojenia Inner Child wydawała mi się rewelacyjna, fascynująca – teraz uważam, że wewnętrzne dziecko, jakby zatrzymane w kadrze pozostało w przeszłości i nie da się go przywrócić, a ponadto, jeśli jako dzieci byliśmy w ostatniej chwili wyrwani śmierci, to wszelkie próby ukojenia, przytulania siebie, wychuchania i roztkliwiania się tylko przywrócą przerażającą chwilę teraźniejszością. Wolę ogrom czułości i uważności dać tym, którzy tego pragną oraz potrzebują niż roztkliwiać się nad wewnętrznym dzieckiem, które w piorunującym tempie dorosło. Jestem z czasów, gdy rodzic baśnie opowiadał albo czytał przed snem.

Pojęcie „Inner child" – wewnętrzne dziecko odnosi się do tej części naszej psychiki, w której zapisane są doświadczenia z wczesnych lat życia: emocje, potrzeby, sposoby reagowania, ale też spontaniczność, ciekawość i zdolność do odczuwania radości. To nie jest metafora oderwana od rzeczywistości, lecz sposób opisu realnych procesów psychicznych – pamięci emocjonalnej i relacyjnych wzorców, które powstały wtedy, gdy byliśmy zależni od dorosłych. Dziwią mnie sugestie psychologów rozprawiających regulacji emocjonalnej opartej na współczuciu, każdy miniony obraz idzie ze mną przez życie nadal, wprawdzie autorzy zła organicznego z mojego pokolenia i o pół pokolenia wyżej ekspresowo postrzeli się (uczynki rzeźbią też twarze)

Czytam tu i ówdzie, że w dzieciństwie „nie mieliśmy możliwości wyboru środowiska ani narzędzi, by regulować emocje". Za to świetnie organizowali sobie środowisko, narzędzia i sposoby regulowania emocji szkolni oprawcy. Zastanawia mnie do dziś, co tymi prawie nastolatkami rozkoszującymi się cykliczną bezkarnością?

Moje Inner Child postanowiło w wieku pięciu lat,że będzie pisarzem, a skoro pisać i czytać umiałam już jako pięciolatka, to nie pozostawało mi nic innego, jak postanowienia dotrzymać. W czwartek klasie podstawówki założyłam sobie zeszyt opatrzony pretensjonalnym nagłówkiem „Przyszła pisarka i filozof", filozofem nie jestem – przepadło, ale po tylu latach wątpię, że jestem też pisarką, skoro pisarka współcześnie to powieściopisarka lub pisząca terapeutka, a mnie tu i tam nie ma. Ponadto pisarka skupiała wokół siebie rodzaj salonu – dziś zastanawiam się, kto miały do tego salonu należeć?

Tzw. uznanie emocji przy odnajdywaniu Inner Child inaczej ma się w przypadku twórców, którzy muszą nieustannie nazywać – metaforycznie, symbolicznie albo wprost. Ktoś sugeruje: "gdy pojawia się silna reakcja, pomocne bywa zatrzymanie się i nazwanie jej w prosty sposób: „To jest strach", „To jest smutek", „To jest złość". Sprowadzanie złożoności do prostoty to nie mój świat. Jak pisał Andersen w „Autobiografii" „Tak właśnie wiecznie młoda dusza ze swoim kwitnącym pięknem wychyla się zza starej maski baśni".

Marta Moldovan-Cywińska